



# 3月 よていこんだてひょう



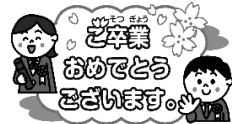
令和7年 調理場のキャラクター「もりもりん」 成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal)
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン	
3	月	○	ごはん	ぎんだらみしょうづけやき じゃがいものそぼろに わかだけじる さくらもち	こめ じゃがいも さとう さくらもち	あぶら	ぎんだら ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みずな たまねぎ えだまめ たけのこ だいこん	641 24.4 19.5 2.3
公津の杜小6年生児童考案献立			きなこあげパン	とりにくのレモンバジルやき フレンチサラダ ミネストローネ きよみオレンジ	パン さとう	あぶら カレーオイル	きなこ とりにく ウインナー だいず	牛乳	にんじん トマト たまねぎ レモン コーン キャベツ きゅうり はくさい にんにく きよみオレンジ	687 30.9 27.6 2.7
公津の杜小6年生児童考案献立			わかめごはん	かれのいのみりんしょうゆづけやき なっとうあえ こんさいじる みかんタルト	こめ さとう みかん タルト		からすかれい なっとう かつおぶし とりにく たまご あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう だいこん れんこん ながねぎ みかん	679 24.8 22.4 2.6
公津の杜小6年生児童考案献立			ごはん	ポークカレー ほうれんそうのオムレツ ひじきサラダ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ いんげんまめ	カレーオイル あぶら	ツナ たまご ハム ぶたにく	牛乳 ヨーグルト チーズ ひじき	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	611 24.6 13.6 2.1
公津の杜小6年生児童考案献立			たいごはん	あつあげそぼろあんかけ はるキャベツのマヨネーズあえ なのはなのみそしる プリン	こめ さとう でんぶん じゃがいも プリン	ごまあぶら あぶら	たい あつあげ とりにく みそ ハム ぶたにく	牛乳	にんじん なのはな ながねぎ しょうが キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ	650 27.9 20.7 2.4
公津の杜小6年生児童考案献立			ごはん	おやこに かぶとエビのマリネ ピリからみそしる いちご	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ふ たまご えび ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	みつば にんじん チンゲンサイ かぶのは たまねぎ かぶ えのきたけ きゅうり もやし ながねぎ にんにく しょうが いちご	611 28.9 18.9 2.3
公津の杜小6年生児童考案献立			チャーハン	たけのこしゅうまい ナムル わかめスープ もものあんにんどうふ	こめ こむぎこ さとう でんぶん あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら ごま	ハム たまご ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ たけのこ しいたけ もやし もも	617 25.9 19.9 2.5
公津の杜小6年生児童考案献立			ソフトめん	さつまいものてんぷら ほうれんそうわふうサラダ にくうどんのしる くりむしようかん <small>なりのたの おいしいもの</small>	ソフトめん さつまいも こむぎこ さとう ようかん	あぶら くり	ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん えのきたけ ながねぎ たまねぎ しいたけ はくさい	691 27.2 17.5 2.4
公津の杜小6年生児童考案献立			せきはん (ごましお)	こいするぶたのハンバーグ キャベツのおかかあえ はんぺんのすましじる おたのしみデザート♪	こめ さとう あずき	ごまあぶら ごま	ぶたにく かつおぶし はんぺん たまご とりにく とうふ	牛乳 わかめ アイス	こまつな にんじん キャベツ だいこん しめじ	656 27.7 24.1 2.7
公津の杜小6年生児童考案献立			はなやかごはん	とりにくのからあげ こまつなごまあえ はくさいのみそしる ヨーグルトレーズン	こめ でんぶん さとう ヨーグルトレーズン	あぶら ごま	とりにく ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん にんにく しょうが もやし だいこん はくさい しめじ	679 31.4 21.2 2.8
公津の杜小6年生児童考案献立			ごはん (おにぎりのり)	さけのしおこうじづけやき さんしょくやさしいため さつまいものみそしる すだちゼリー	こめ さつまいも すだちゼリー	あぶら	さけ ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな チンゲンサイ キャベツ だいこん すだち	650 29.5 17.8 1.9
公津の杜小6年生児童考案献立			ごはん	あじフライ ほうれんそうのおひたし インドに せとか	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	あじ かつおぶし ぶたにく さつまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン もやし たまねぎ せとか	653 26.3 16.7 1.9
公津の杜小6年生児童考案献立			チョコパン	ポテトとベーコンのグラタン ブロッコリーサラダ ラビオリスープ りんご	パン チョコ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	とりにく ラビオリ ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ キャベツ りんご	690 24.9 26.8 2.7
公津の杜小6年生児童考案献立			ごはん	ぶたにくのしょうがやき のりしおあえ ごもくじる いちごクレープ	こめ いちごクレープ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ こまつな しょうが にんにく はくさい もやし だいこん ながねぎ	681 26.6 25.8 2.1

## [ 6年生が考えた献立が登場します!! ]

6年の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。おいしさはもちろん、栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。その中からいくつかを献立に取り入れています。(2月に新山小学校分をお出ししました。今月は公津の杜小学校分です。)ぜひご注目ください!

※調理作業や栄養師等の関係で調整させていただいております。



## 給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか? 今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



学校給食摂取基準 (8~9歳)		3月平均
熱量: 650kcal		657
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)		27.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.9
食塩相当量: 2.0g以下		2.4

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次回の給食費の口座振替(納付)日は3月31日です。(2月分給食費)なお、3月分給食費の振替日は、4月30日です。